

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/10	Суп молочный рисовый со сл. маслом № 73	8	9,1	27,9	224	0	0,011	0,3	0	1,1	234,5	0	0,29
12-18л 200/10													
Яйцо варёное 1 шт. № 18		5,1	4	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
чай со стужёным молоком 200гр № 762		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0	0	0,4	0	0,06
Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,138	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
ИТОГО		18,02	13,94	69,04	479,8	0,1	0,177	0,354	82,04	1,1	266,5	80	3,01
7-11л 80	Салат из свёклы с чесноком с рас.маслом № 57	0,6	3	3,4	66,1	0,04	0,0015	0,018	0,0075	0	3,6	4,5	0,03
12-18л 100													
7-11л 250	Щи со сметаной из св.капусты с мясом говядина кат.А № 34	2,275	6,765	12,05	118	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12
12-18л 300													
7-11л 150/5	Гречка отварная со сл. маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
12-18л 200/10													
Котлета 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,652	2	18,14	203,99	3,031
Соус томатный красный 60 гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0,004	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
Кисель плод.ягодн. из конц.200 гр. № 291		0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03
ИТОГО		42,177	39,469	124,907	1050,3	0,11	0,4664	0,4132	10,4645	50,66	85,42	610,45	8,871
Всего за день		60,197	52,969	193,947	1530,1	0,21	0,6434	0,7672	92,5045	51,76	351,92	690,45	11,881

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P ₂ O ₅	Fe
7-11л 150/5	Каша кукурузная со сливочным маслом № 414	12,107	11,07	48,627	348,1	0,06	0,3107	0,3189	1,1885	2,275	242	325,68	2,054
12-18л 200/10													
сыр порционный 30 гр. № 29		0,12	10,875	0,195	105,6	0,23	0,09	3,4	0	33	318	218	4,2
какао 200 № 274		2,8	2,5	24,66	127,8	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	120,4	90,4	0,12
Хлеб пшеничный 100		8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2
ИТОГО		23,227	23,845	108,282	776,4	0,31	0,6715	3,9589	4,6885	36,575	560	852,08	10,574
7-11л 80	Салат из св.моркови с раст.маслом № 17	0,57	5,04	5,19	68,4	0	0,13	0,05	1,44	0	20	83	1,5
12-18л 100													
7-11л 250	Рассольник Ленинград со сметаной № 2	0,6	1,86	2,14	28,4	0,46	0	0	0	3,57	35,09	6,99	0,33
12-18л 300													
7-11л 150	Рис отварной № 315	7,248	13,075	47,087	359,95	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
12-18л 200													
Рыба запечённая 70гр. № 254		7,14	7,62	35,28	141,88	0	0,24	0,048	1,02	0	30,24	166,08	1,92
Соус сметанный 50 гр. № 224		1,285	10,073	5,779	119,58	0,023	0,031	0,033	0,295	1,795	24,85	28,8	0,32
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,3
12-18л 60			5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130
Компот из св.яблок 200гр. № 348		0,44	0,23	31,8	128,4	0	0,0165	0,011	0,165	90,75	9,3	6,5	1,285
ИТОГО		25,683	39,348	181,356	953,36	0,551	0,795	0,43	6,8675	156,635	201,08	505,87	8,109
Всего за День		48,91	63,193	289,638	1729,76	0,861	1,4665	4,3889	11,556	193,21	761,08	1357,95	18,683

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/20	Макаронные изделия с сыром со сл.маслом № 296	19,23	29,24	59,655	200,39		0,039	0,0505	0,89	45,75	55,65	39,25	0,405
12-18л 200/20							0,406	0,134	2,01	54	107	100,3	1,27
Салат витаминный 80 с раст.маслом № 15		3,214	7,015	18,346	115,35								
Чай с лимоном 200 № 137				14,97	56,85								
Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117		0,138	0,054	2,04		0,3		
ИТОГО		27,364	37,095	113,851	489,59	0	0,583	0,2385	4,94	99,75	162,65	130,8	2,52
7-11л 80	Винегрет с растит. маслом № 76	2,005	5,225	11,21	103,7		0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755
12-18л 100													
7-11л 250	Суп с макаронами на курином бульоне № 52	10,02	11,81	20,67	230,9		0,09	0,15		15,8	89		1,8
12-18л 300													
7-11л 150	Жаркое по домашнему с курицей № 32	16,3	17,9	27,9	335,7		0,24	0,17		31,3	35,2		3,5
12-18л 200													
кофейный напиток со сгущённым молоком 200гр. № 199		0	0	9,98	37,9						0,2		0,03
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,84	20,88	117		0,184	0,072	2,72				
12-18л 60			1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	26,4	174,4	3,36
ИТОГО		30,413	36,055	123,84	73,43	0	0,4135	0,38	1,034	74,6	159,55	56,8	6,085
Всего за день		57,777	73,15	237,691	1223,89	0	0,9965	0,6185	5,974	174,35	322,2	327,15	10,28

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
обед	7-11л 150/20	Творожная запеканка со сгущ.молоком № 155	22,882	21,39	21,362	168,477	0,102	0,1167	0,4887	0,8237	1,045	315,47	413,11	1,115
	12-18л 200/20		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
	Чай 200гр. № 136		5,2	2	60,3	279,7								
	Пирожок с повидлом , печеный 100гр. № 451		8	1,04	34,8	195	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	Хлеб пшеничный 60		30,882	24,43	131,432	700,027	0,102	2,4167	0,5787	4,2237	1,045	315,77	631,11	5,315
	ИТОГО		4,265	5,372	0	151,8	0,02	0,148	0,112	1,79	43,53	58	96,3	1,28
	7-11л 250/5	Борщ со сметаной и мясом говядина кат. А № 62	1,9	5,6	10	99	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	12,4	90	0,12
	12-18л 300/10													
	7-11л 80	Икра из свеклы с раст.маслом, луком № 140	15,786	25,249	4,584	210	0	0,5158	0,131	0	0,9661	81,98	0	6,7169
	12-18л 100													
	7-11л 70	Окорочка запечённые № 500	11,96	8,137	59,477	154,8	0	0,34	0,07	0	0	56,3	0	3,31
	12-18л 100													
7- 11л 100/0,005	Пюре гороховое													
12- 18л. 150/0,01		со сливоч.маслом № 161	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2	
12-18л 60			0,83	0,95	21,09	76	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
ИТОГО	Чай с лимоном 200гр. № 137		44,861	166,371	948,6	0,04	1,0638	0,483	2,09	49,5261	222,68	200,3	12,0269	
	Всего за день		75,742	71,538	297,803	1648,627	0,142	3,4805	1,0617	6,3137	50,5711	538,45	831,41	17,3419

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P ₁₆	Fe
обед	7-11л 150/5	Каша молочная манная со сл.маслом № 182	9,016	10,905	35,651	271,14	0,058	0,2207	0,2654	0,8335	1,95	201,94	247,82	1,399
	12-18л 200/10													
	масло порционное 15 гр. № 41		3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
	Какао 200гр. № 274		2,8	2,5	24,6	127,8	0,15	0,02	0,1	120,4	0,04	1,3	120,4	0,012
	Хлеб пшеничный 80		6,56	1,12	27,84	156	0	2,3	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	ИТОГО		22,276	18,525	88,091	335,4	31,508	2,5407	0,4854	214,6335	2,09	351,94	676,22	5,711
	7-11л 80	Салат из капусты с морковью рас.маслом № 6	11,62	7,08	5,19	69,25	0	0,027	0,036	0,666	40,5	43,2	27,9	0,27
	12-18л 90													
	7-11л 250	Суп с рыбными консервами с крупой № 44	8,99	8,837	27,21	166,48	0	0,207	0,1165	2,755	19,75	29,83	121,61	1,635
	12-18л 300													
7-11л 120	Макаронны отварные № 291	7,484	7,58	39,764	253,88	0,032	0,1508	0,0576	1,324	0	16,92	72	0,916	
12-18л 150														
Гуляш 70 гр. № 259		12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015	
Кисель 200 гр. № 291		0	0	24	96	0,03	2	0,013	1,13	18,2	11	13,3	0,07	
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	0,23	0,09	3,4	0	33	218	4,2	
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2	
ИТОГО		50,769	42,075	158,904	1078,64	1,062	2,8598	0,4306	13,185	80,2	174,5	721,16	11,106	
Всего за День		73,045	60,6	246,995	1414,04	32,57	5,4005	0,916	227,8185	82,29	526,44	1397,38	16,817	

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/5	Каша геркулесовая на сл.масле № 5	4,08	4,92	17,8	132	0	0,1	0,09	0	0,25	68,67	0	0,83
12-18л 150/10		0	12,3	0,15	112,5	29,5	0	0	0	0	0,5	1	0
	масло сливочное порционный 15 гр. № 41	0,83	0,95	21,09	75	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	0,6
	кофейный напиток со сг.молоком 200гр. № 199	8,2	1,4	34,8	195	0	0,2308	0,09	3,4	0	33	218	4,2
	Хлеб пшеничный 100 гр.	13,11	19,57	73,84	514,5	29,5	0,3508	0,2	3,6	4,25	69,17	233	5,63
	ИТОГО												
обед	7-11л 80	3,35	4,33	10,27	93,34	0	0	0	0	4	59,11	0	0,89
	12-18л 80												
	7-11л 250	5,3	4,14	12,36	108	0	0,1	0,1	0	8,96	23,2	0	1,18
	12-18л 300												
7-11л 150	1,88	1,93	5,9	46,31	0,17	0,03	0,03	0	40,32	46,63	31,15	0,59	
12-18л 200													
Биточки 90 гр. № 282		18,206	17,574	7,939	263,52	0	0,0949	0,1502	4,6552	2	18,14	203,99	3,031
соус 50гр. № 223		6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,3	12,9	0,72
7-11л 40	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	4,08	4,08	0	39,6	261,6	5,04
12-18л 60		5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
200 гр.	Чай с сахаром № 136	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	193	130,8	2,52
ИТОГО		43,456	36,864	125,036	916,97	0,2	0,3629	0,3642	6,8152	101,94	349,38	378,84	8,931
Всего за день		56,566	56,434	198,876	1431,47	29,7	0,7137	0,5642	10,4152	106,19	418,55	611,84	14,561

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 150/20	Пудинг твор. запеч. с изюмом со сг.молоком № 235	22,882	21,39	21,362	168,477	0,097	0,113	0,462	0,7837	1	299,07	391,11	1,075
12-18л 200/20													
Яйцо варёное № 18		-0	0	0,3	63	0,1	0,028	0	80	0	32	80	0,14
Чай с лимоном 200 № 137		0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
Хлеб пшеничный 60		4,92	0,84	20,88	117	0	0,1318	0,054	2,04	0	19,8	130,8	2,52
ИТОГО		27,802	22,23	57,512	405,327	0,197	0,2728	0,516	82,8237	1	331,07	601,91	3,735
7-11л 80	Винегрет на раст. масле № 76	2,005	5,225	11,21	10,37	0	0,0835	0,06	1,034	27,5	35,15	56,8	0,755
12-18л 100													
7-11л 250	Суп картофельный с крупной и гречками № 80	20,27	21,115	27,149	82,6	0	0,198	0,0815	1,505	15,75	30,35	123,35	1,615
12-18л 300													
7-11л 150	Рагу овощное с мясом говядина кат. А № 115	25,63	22,015	41,27	355,2	0	0,35	0,347	8,27	87,5	91,85	354,7	19,948
12-18л 200													
Компот из сухофруктов 200 № 508		0,528	0	50,48	201,36	0	0	0	0	0	0	0	0
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,00	0,7	0	22	130	
ИТОГО		54,993	49,475	184,189	906,53	0	0,8155	0,5605	10,809	130,75	157,35	534,85	22,318
Всего за день		82,795	71,455	241,701	1311,857	0,197	1,0603	1,0765	93,6327	131,75	488,42	1136,76	26,053

Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
7-11л 200/5	Суп молочный с макаронными изделиями с сл.маслом № 35	8,25	11,25	25,8	233,8	0	0,05	0,175	0	1,125	132,5	0	0,575
12-18л 300/10													
	Пирожки печёные с повидлом 100гр. № 451	5,2	2	60,3	279,7	0	0,1	0	0	0,1	16,9	0	1
	Кофейный напиток 200 гр. № 259 200 № 137	14,555	16,738	8,66	236,03	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	Хлеб пшеничный 60	4,92	0,84	20,88	117								
	ИТОГО	28,005	29,988	115,64	866,53	0	0,216	0,267	2,69	2,725	149,4	116,8	3,285
7-11л 80	Салат из свёклы с чесноком , с раст.маслом № 57	0,6	3	3,4	66,1	0,04	0,0015	0,018	0,0075	0	3,6	4,5	0,03
12-18л 100													
7-11л 250	Суп рыбный из св.минтая № 43	19,71	0,9	13,83	158,16	0	0,12	0,15	0	8,85	72,9	0	1,02
12-18л 300													
7-11л 150/5	Каша перловая № 158	2,322	4,29	20,5	122,155	0	0,04	0,012	0	0,012	13,26	0	0,606
12-18л 200/10	Котлета 90 гр. № 282	18,205	17,574	7,939	263,52	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94
	Соус томатный красный 60 гр. № 223	6,7	1,42	2,56	49,8	0,03	0	0,03	0,12	46,66	9,1	12,9	0,72
	Чай с лимоном 200гр. № 137	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0	0,3	0	0
7-11л 40	Хлеб пшеничный	4,92	0,87	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	396	261,6	5,04
12-18л 60	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2
	ИТОГО	57,657	29,054	117,279	973,585	1,11	3,3325	0,547	5,9325	55,522	549,8	578,08	11,356
	Всего за День	85,662	59,042	232,919	1840,115	1,11	3,5485	0,814	8,6225	58,247	699,2	694,88	14,641

завтрак	Возраст/ порция	Наименование блюда, № тех.карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
															7-11л
обед	7-11л	Гречка со сливочным маслом № 67	7,196	8,87	35,398	257,98	0,04	0,241	0,06	1,025	0	32,64	169,08	1,94	
	12-18л		200/20												
		Сосиска отварная 60 № 275	6,6	10,34	0,96	159,6	0	0	0	0	0	21	95,4	1,08	
		Кисель из концентрата 200 № 291	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0	0,2	0	0,03	
		Хлеб пшеничный 40	4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	1,24	90	0,12	
		ИТОГО	18,716	20,05	67,218	572,48	0,06	0,281	0,21	1,125	1,03	53,64	354,48	3,17	
	7-11л	Салат из моркови с изюмом и рас.маслом № 15	1,26	7,08	19,53	145,09	0	0,07	0,06	0	0	5,63	50,97	0	0,95
	12-18л		100												
	7-11л	Суп с макаронами с курицей № 52	10,02	11,81	20,67	230,9	0	0,09	0,15	0	0	15,8	89	0	1,8
	12-18л		300												
7-11л	Капуста тушёная № 10	1,88	1,93	5,9	46,31	0,17	0,03	0,03	0	0	40,32	46,63	31,15	0,59	
12-18л		200													
	Тэфтель 90гр. № 287	18,562	27,805	20,086	90,419	0	0,129	0,155	4,66	2	21,74	219,98	3,12		
	Чай с сахаром № 136	14,555	1,9	5,6	99	99	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71		
7-11л	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	4,92	0,87	20,88	117	0	0,184	0,072	2,72	0	26,4	174,4	3,36		
12-18л		60	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,007	0,7	0	22	130	2	
	ИТОГО	43,742	47,326	137,985	868,72	99,17	0,385	0,487	7,35	65,25	223,44	367,93	8,17		
	Всего за День	62,458	67,376	205,203	1441,2	99,23	0,666	0,697	8,475	66,28	277,08	722,41	11,34		

завтрак	возраст/ порция	Наименование блюда, № тех. карты	белки	жиры	углеводы	калории	A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
	7-11л	манник со ст.молоком № 69	12,166	11,024	42,019	303,769	0,0395	0,216	0,1162	0,9012	0,28	86,53	192,332	1,795
	12-18л	100/20												
		Сыр порционный 30гр. № 29	3,9	4	0	51,6	31,3	0	0,03	90	0,1	150	90	0,1
		Чай с сахаром 200 № 136	1,9	5,6	10	99	0	0,138	0,054	2,04	0	19,3	130,8	2,52
		Хлеб пшеничный 40	4,92	0,84	20,88	117	0,02	0,04	0,15	0,1	1,03	12,4	90	0,12
		ИТОГО	20,886	21,464	72,899	571,369	31,3595	0,394	0,3502	93,0412	1,41	236,53	503,132	4,535
обед	7-11л	салат картофельный с сельдью с р.маслом № 650	15,18	17,635	13,35	150,8	0,06	0,009	0,114	0,054	0,72	273	144	0
	12-18л													
	7-11л	Суп с горохом и гречками № 99	4,515	5,91	27,21	172,13	0	0,2515	0,1095	1,86	28,75	57,73	173,81	2,355
	12-18л													
	7-11л	каша пшённная рассыпчатая № 126	7,248	13,075	47,087	359,95	0,068	0,3775	0,288	3,9475	60,52	81,6	214,5	2,754
	12-18л													
		Гуляш 70 гр. № 259	12,555	16,738	8,66	236,03	0	0,075	0,1105	3,21	1,75	18,55	138,35	2,015
		кофейный напиток 200гр. № 259	0,83	0,95	16,1	73,05	0	0,066	0,092	2,69	1,5	15,1	116,8	1,71
	7-11л	Хлеб пшеничный	4,92	0,84	20,88	117	0	2,76	0,108	4,08	0	39,6	261,6	5,04
	12-18л	хлеб ржаной	5,2	1	33,2	140	1	0,17	0,07	0,7	0	22	130	2
		ИТОГО	48,548	56,148	166,43	1161,01	0,128	0,779	0,714	11,7615	93,24	445,98	787,46	8,834
		Всего за день	69,434	77,612	239,389	1732,379	31,4875	1,173	1,0642	104,8027	94,65	682,51	1290,592	13,369